

Préparation Estivale

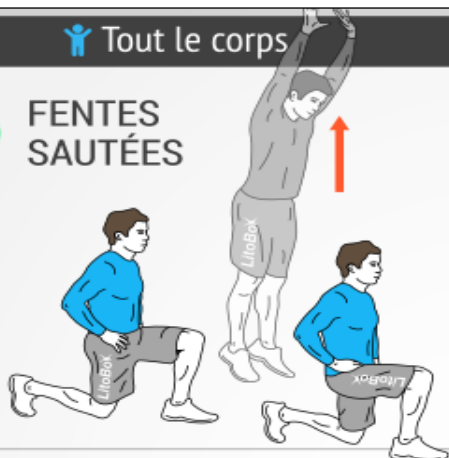
A commencer début juillet jusqu'à la reprise avec votre club

3 séances par semaine à planifier

 Tout le corps

www.litobox.com

1 FENTES SAUTÉES



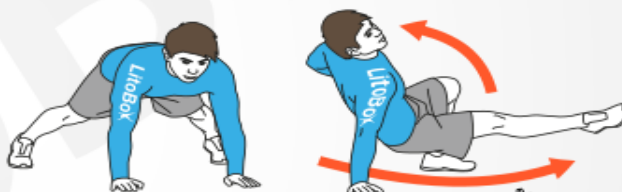
2 V-UPS



3 POMPES PIQUÉES



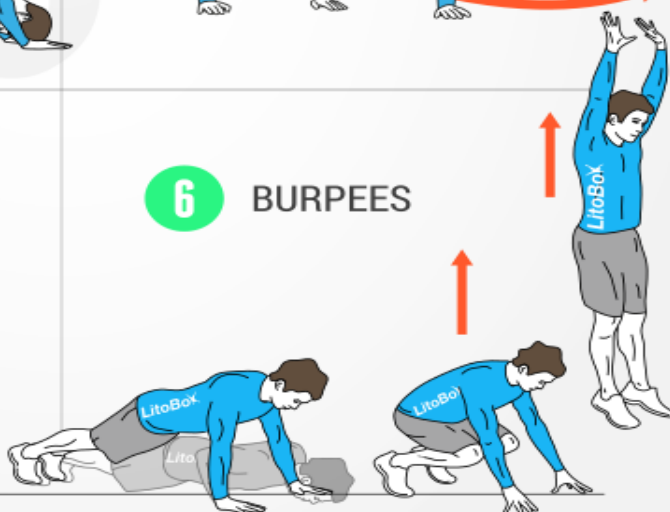
4 SORTIE DU DOS



5 PATINEUR



6 BURPEES



Faire 6 tours, avec 30 secondes de travail et 10 secondes de repos par exercice.

Débutant 20s/20s - Intermédiaire 25s/15s - Avancé 30s/10s

Séance à faire 1 fois dans la semaine

Footing de 10mn avant chaque début de cette séance

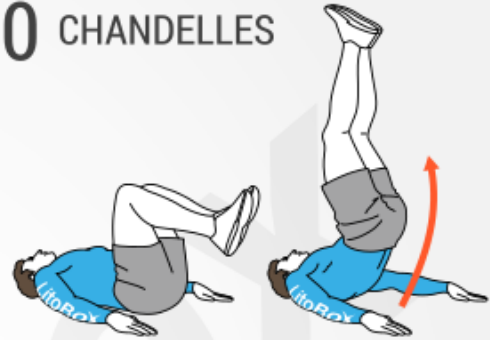
Préparation estivale

A commencer début juillet jusqu'à la reprise avec votre club

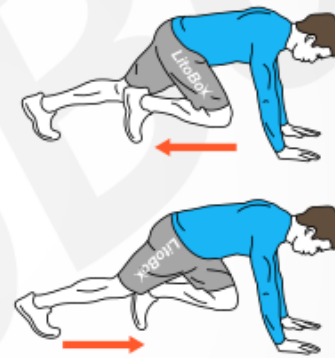
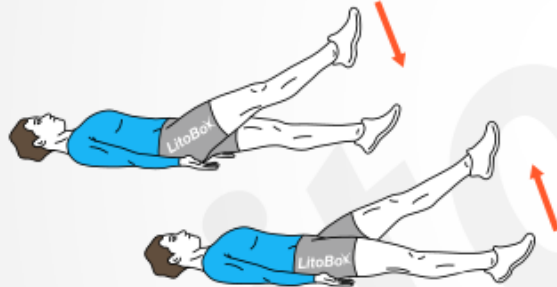
1 50 ABDOMINAUX
coude-genou croisés
(50/50)



2 50 CHANDELLES



3 100 CISEAUX
(100/100)



4
100
MOUNTAIN
CLIMBERS
(100/100)



5
150
SAUTS À
LA CORDE

Substitution → Levés de genoux

Faire, le plus rapidement possible avec une bonne technique, 3 tours.

Débutant 15/15/30/30/50 – Intermédiaire 30/30/60/60/100

Avancé 50/50/100/100/150

Séance à faire 1 fois dans la semaine (FOOTING DE 10MN avant de commencer)

Étirements boisson

Préparation estivale

A commencer début juillet jusqu'à la reprise avec votre club

1 séance par semaine

1

2000 M

COURIR



2

2 min

PLANCHE



3

1000 M

COURIR



4

2 min

PLANCHE

côté gauche



5

600 M

COURIR



6

2 min

PLANCHE

côté droit



7

400 M

COURIR



8

2 min

PLANCHE



Séance à faire une fois par semaine

Boisson étirements